



MENÚ MAYO 2025 -GENERAL

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Día 1	Día 2
			FESTIVO	
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
1º. Espaguetis integrales a la boloñesa con queso rallado.	1º. Olla de legumbres.	Ensalada.	1º. Arroz con garbanzos, pimiento ecológico , coliflor y judías verdes.	1º. Tortita de trigo con pollo, verdura salteada y ensalada con lechuga y maíz.
2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.	2º. Abadejo con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz.	1º. Sopa de pescado con piñones de pasta.	2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.	2º. Magro estofado con tomate y patatas panadera.
3º. Lácteo / Pan.	3º. Fruta / Pan.	2º. Muslo de pollo al horno y carlotitas salteadas con ajitos.	3º. Fruta / Pan.	3º. Helado / Pan.
H.Carb:31g, Azucares:8g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:4g, Sal:1g, KCal:306	H.Carb:79g, Azucares:6g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:666	H.Carb:49g, Azucares:7g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:501	H.Carb:65g, Azucares:7g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:482	H.Carb:79g, Azucares:2g, Gras.:16g, G.Sat:2g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:524
Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
1º. Fideuá campellera con calamar.	1º. Judías huertanas.	Ensalada.	1º. Sopa de ajo con huevo duro y estrellitas.	JORNADA GASTRONÓMICA CUBANA
2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha.	2º. Varitas de merluza y ensalada campestre con tomate, zanahoria y maíz.	1º. Crema de calabaza natural.	2º. Filete de merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha.	1º. Tortita de trigo con pollo, verdura salteada y ensalada de lechuga y maíz.
3º. Lácteo / Pan.	3º. Fruta / Pan.	2º. Albóndigas de pollo con zanahoria ecológica y champiñón con patatas al montón.	3º. Fruta / Pan.	2º. Arroz a la criolla.
H.Carb:97g, Azucares:26g, Gras.:18g, G.Sat.:5g, Prot:28g, Fibra:7g, Sal:1g, KCal:669	H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:371	H.Carb:44g, Azucares:4g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:24g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:507	H.Carb:86g, Azucares:5g, Gras.:15g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:569	H.Carb:55g, Azucares:4g, Gras.:29g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:575
Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
1º. Crema de verduras natural de temporada.	1º. Macarrones integrales con calabacín ecológico , pimiento y tomate.	1º. Lentejas huertanas.	1º. Arroz meloso con garbanzos y judías verdes.	Ensalada.
2º. Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.	2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y apio.	2º. Croquetas de pollo con ensalada mézclum de tomate, zanahoria y maíz.	2º. Ventresca de merluza con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y aceitunas.	1º. Sopa de cocido con lluvia.
3º. Lácteo / Pan.	3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan.	3º. Fruta / Pan.	2º. Cocido completo con magro, garbanzos, verdura y col.
H.Carb:38g, Azucares:21g, Gras.:13g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:5g, Sal:1g, KCal:376	H.Carb:89g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:575	H.Carb:85g, Azucares:9g, Gras.:32g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:729	H.Carb:50g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:20g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:474	H.Carb:51g, Azucares:4g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:49g, Fibra:13g, Sal:3g, KCal:573
Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
1º. Crema de guisantes con cebolla ecológica y aceite al romero.	1º. Potaje de garbanzos.	Ensalada.	Arroz a la cubana con tomate y huevo.	1º. Ensalada italiana con espirales, queso y cangrejo.
2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.	2º. Ventresca de merluza con calabacín y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.	1º. Sopa juliana con pistones.	2º. Calamares a la romana con ensalada campestre de tomate, zanahoria y apio.	2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas brava.
3º. Lácteo / Pan.	3º. Fruta / Pan.	2º. Lomo asado en su jugo con patatas a lo pobre.	3º. Fruta / Pan.	3º. Helado / Pan.
H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:64g, Azucares:21g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:22g, Fibra:8g, Sal:2g, KCal:502	H.Carb:87g, Azucares:23g, Gras.:29g, G.Sat:10g, Prot:20g, Fibra:3g, Sal:2g, KCal:689	H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:60g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:410
Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura a la hervida y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura a la asada y pescado azul.

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coess.es

